



我一小給食レシピ°



献立名

ニラとたまごの炒め物

献立使用日 : 7月6日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
豚小間肉	180g	
ニラ	100g	約1束
もやし	180g	1袋弱
にんじん	70g	中4/5本
長ねぎ	100g	中1本
干しいたけ	5g	3枚程度
炒め用油 A	8g	小さじ2
塩 A	4g	小さじ2/3
こしょう	少々	
しょうゆ	6g	小さじ1
酒	7g	小さじ1と1/2

食品名	分量	目安量・備考
ウスターソース	8g	小さじ1と1/2
たまご	200g	4個
塩 B	少々	
炒め用油 B	6g	小さじ1と1/2

〈作り方〉

- ① ニラは2cm程度の長さに切ります。にんじんはいちょう切りにして、下ゆでをしておきます（電子レンジでも可）。長ねぎはななめ小口切り、干しいたけは薄切りにしておきます。
- ② たまごは、塩Bと油Bで炒りたまごにしておきます。
- ③ フライパンに油Aを熱し、肉を炒めます。
- ④ 肉が白くなってきたら干しいたけ、もやし、長ねぎ、にんじんを入れて炒めます。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたらニラと調味料を入れます。
- ⑥ 最後に炒りたまごを合わせて仕上げます。

ニラの緑とたまごの黄色が鮮やかで、見た目もきれいな一品です。ニラは、にんにくと同じ「アリシン」という成分を含むので、滋養強壮効果があります。

